

Woche: 3

Die Rezepte dazu findest du alle kostenlos auf meinem Blog und in meinen beiden Kochbüchern, plus saisonale Rezepte mit Spargel, Kürbis, Pfifferlingen usw.

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Frühstück | Amaranthbrötchen mit Haselnussaufstrich | Bananenbrot | Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli und Haferflocken | Bananenbrot | Müsliriegel | Müsliriegel | Vollkorntoast beliebig belegt |
| Mittag | Gefüllte Zucchini | Süßkartoffel-Linsencurry | Vegetarischer Burger | Vollkorntoast beliebig belegt | Kichererbsennudeln mit Bolognese Sauce (vegane Variante) | Dinkel-Spinatspätzle mit Rahmsauce (Hafersahne) | Süßkartoffelpommes mit Burgerpatty (Rezept vegetarischer Burger) |
| Snack | Chiapudding | Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit Saaten | Zitronen-Ingwerschnitte | Zitronen-Ingwerschnitte | Zitronen-Ingwerschnitte | Chiapudding | Snack deiner Wahl |
| Abendessen | Spinatroulade mit Tomaten (low carb) | Gemüsegratin mit Quinoa | Zoodles Carbonara (vegetarisch) (low carb) | „Marende“ mit Vollkornbrot oder Süßkartoffeln | Champignoncremesuppe mit Hirse | Leichter Wrap (low carb) | Vollkornpizza |

